**MANFAAT GERAKAN SHALAT BAGI KESEHATAN MANUSIA**

**MAKALAH**

Di ajukan untuk memenuhi tugas mata kuliah

Pendidikan Agama Islam semester I 2010 / 2011

Dosen : Drs, H.M. NURRUDIN, M.Ag

****

Di Susun oleh

Nama : DWI SATRIA MAULANA

NPM : 110070123

Prodi : MATEMATIKA

Tingkat / kelas : I.J

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN MATEMATIKA**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SWADAYA GUNUNG JATI**

**CIREBON**

**KATA PENGANTAR**

الحمد لله رب العالمين وبه نستعين وعلى امر الدنيا والدينز والصلا ة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى اله وسحبه اجمعين رب اشرحلى صدرى ويسرلى امرى واحلل عقدة من لسانى يفقهوا قولي اما بعد

Segala puji bagi Allah, Rabb semesta alam. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi kita Muhammad saw, keluarga, para sahabat, dan orang-orang yang mengikuti beliau hingga akhir zaman. Dalam penyusunan makalah ini, tidak sedikit hambatan yang penyusun hadapi, namun dengan semangat ingin belajar dan terus belajar, akhirnya makalah ini dapat diselesaikan.

Dalam kesempatan ini penyusun ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada bapak Drs, H.M. NURRUDIN, M.Ag selaku dosen mata kuliah Pendidikan Agama Islam yang telah membantu mengarahkan dan memberi batasan penyusunan materi makalah, serta terima kasih pula kepada seluruh pihak baik yang secara langsung ataupun yang tidak langsung telah memberikan kontribusi dalam penyusunan makalah ini.

Akhirnya penyusun sadari bahwa dalam penyusunan makalah ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penyusun harapkan agar dalam penyusunan makalah berikutnya dapat lebih baik lagi.

Semoga makalah ini dapat ikut andil dalam memberikan informasi bagi masyarakat dan bermanfaat bagi penyusun pada khususnya dan bermanfaat juga bagi yang membacanya. Terima kasih.

والدينز والصلا ة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى اله وسحبه اجمعين

Cirebon, November 2010

Penyusun

i

**DAFTAR ISI**

KATA PENGATAR ................................................................................................. i

DAFTAR ISI……………………………………………………………………….. ii

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar belakang masalah ……………………………………………………. 1
2. Rumusan masalah ………………………………………………….............. 2
3. Tujuan penulisan …………………………………………………………… 2

BAB II

PEMBAHASAN

1. Pengertian Shalat………………………………………………………........ 3
2. Dimensi Medis Shalat………………………………………………………. 5
3. Manfaat Setiap Gerakan Shalat…………………………………………….. 7

BAB III

PENUTUP

1. Kesimpulan………………………………………………………………… 13
2. Saran……………………………………………………………………….. 13
3. Penutup…………………………………………………………………….. 14

DAFTAR PUSTAKA

ii

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. Latar belakang masalah

Kualitas iman seseorang dapat diukur dengan komitmennya terhadap penegakan ajaran Islam, baik kaitannya dengan kehidupan pribadi maupun ke-masyarakatan. Salah satu tolok ukur yang dapat dilihat dalam hubungannya dengan hal di atas adalah komitmen penegakan umat Islam terhadap rukun Islam yang ada. Utamanya dalam hal ini adalah shalat.

Shalat lima waktu merupakan kewajiban bagi setiap muslim. Bahkan shalat merupakan kewajiban pertama setelah keimanan kepada Allah SWT. Artinya, setelah pengakuan kebenaran adanya Allah dan utusannya Rasulullah SAW, shalat merupakan manifestasi keimanan yang pertama. Akan tetapi, apabila kita hayati secara mendalam, shalat merupakan ibadah yang sangat terasa manfaatnya bagi diri manusia itu sendiri, terutama mengenai kesehatan sehingga hal itu dirasakan sebagai kebutuhan yang tidak dapat ditinggalkan.

Shalat akan menjadikan manusia bersikap tawadhu', rendah hati, tidak sombong dan tidak angkuh. Anggota tubuh kita yang paling terhormat adalah kepala, akan tetapi di hadapan Allah pada waktu shalat menjadi sama rendahnya dengan telapak kaki. Karenanya, orang yang tawadhu' sadar akan kedudukan (maqam) nya di hadapan Allah.

Manusia akan merasakan kebahagian yang hakiki manakala ia merasa begitu dekat dengan Allah. Manusia yang dekat dengan Tuhan senantiasa hidup tenteram dan damai. Segala bentuk tantangan dan godaan duniawi tidak akan bisa mempengaruhi dan mengotori batinnya sehingga gerakgerik dan perilakunya selalu mendapat petunjuk dan penerangan dari-Nya. Untuk mencapai itu, tentu manusia harus rajin menghadap dan mendekatkan diri kepada-Nya.Dalam konteks ini Allah SWT telah memberikan jalan yang harus ditempuh, yaitu shalat.

1

Shalat itu merupakan kunci surga dan merupakan penyekat yang menghalangi panasnya api neraka jahannam. Semua orang Islam sudah maklum bahwa shalat lima waktu adalah kewajiban yang utama lagi penting, semua orang Islam lakilaki maupun perempuan wajib mengamalkan selama hidupnya . Sama sekali tidak ada alasan bagi kaum muslimin kewajiban shalat ini untuk ditinggalkan walaupun sedang dimana kita berada, pendek kata shalat musti dikerjakan. Rasulullah SAW bersabda: "Shalat adalah tiang agama. Barang siapa mendirikan shalat, berarti ia mendirikan agama. Dan barang siapa meninggalkannya berarti ia merobohkan agama ". Jadi apabila ada orang yang mengaku beragama Islam, tetapi tidak mau shalat, berarti pengakuannya itu tidaklah benar. Dan orang yang semacam itu ditetapkan masuk neraka.

1. Rumusan masalah

Adapun permasalahan yang akan dibahas dalam proses penyusunan makalah ini adalah “MANFAAT GERAKAN SHALAT BAGI KESEHATAN MANUSIA”.  
Untuk member kejelasan makna serta menghindarai meluasnya pembahasan, maka dalam makalah ini masalahnya dibatasi pada :

1. Pengertian Shalat
2. Dimensi Medis Shalat
3. Manfaat Setiap Gerakan Shalat
4. Tujuan penulisan

Pada dasarnya tujuan penulisan makalah ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu tujuan umum dan khusus. Tujuan umum dalam penyusunan makalah ini adalah untuk memenuhi   
salah satu tugas mata kuliah Pendidikan Agama Islam.

Adapun tujuan khusus dari penyusunan makalah ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengertian shalat
2. Untuk mengetahui pentingnya mendirikan shalat
3. Untuk mengetahui manfaat gerakaan shalat dalam segi medis

2

**BAB II**

**PEMBAHASAN**

1. Pengertian shalat

Allah Subhanahu wa Ta’alaa berfirman :

Artinya : “Bacalah yang telah dawahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab ( Ai-Qur’an ) dan dirikanlah shalat; sesungguhnya shalat itu sesungguhnya shalat itu mencegah dari ( per-

buatan ) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah ( dengan cara shalat itu ) lebih besar ( keutamaannya dari ibadah-ibadah lain ). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”. ( QS. Al-‘Ankabut : 45 )

Shalat dalam Islam adalah salah satu bentuk “ibadah” yang menjadi sendi agama. Karena di dalam amalan shalat itu tersimpul seluruh rukun agama, yaitu terdapat :

1. Dua kalimat syahadat. Kesaksian diri sebagai manifestasi iman dengan pernyataan : “*tiada Tuhan yang wajib disembah selain Allah dan bahwa Muhammad bin Abdullah itu adalah hamba dan pesuruhNya”.*
2. Pendidikan kebersihan jasmani. yang mensyaratkan wajib bersih diri, pakaian dan tempat dari segala yang dinajiskan. dan,

3

1. Pembinaan kesucian hati. Terhadap hubungannya dengan Allah Al-Khalik, dinullah sesama umat manusia dalam kehidupan di dunia ini.

Itulah sebabnya Rasulullah Saw menyatakan : “*Tiada iman bagi orang yang tidak berlaku amanat, tiada shalat bagi orang yang tidak suci, dan tiada agama bagi orang yang tidak ( mengamalkan ) shalat. Sesungguhnya kedudukan shalat pada agama itu ibarat kedudukan kepala pada tubuh”.* ( HR. Thabrani. At-Targhib 1 : 46 )

Amalan shalat itu pulalah yang senantiasa mengingatkan manusia kepada Khaliknya dengan cara memperhubungkan pada waktu-waktu tertentu sebagai pengabdian kaapadaNya, sehingga menjadilah tali ikatan jiwa antara Tuhan dengan dirinya yang akan menentukan dasar hidup dan kehidupan, serta hubungan hidup dan mati yang tidak boleh tidak akan dijumpai dan menerima perhitungan kelak di hari akhirat.

Rasulullah saw berabda :

Artinya : “*permulaan yang akan diperhitungkan di hari akhirat kelak dari seorang hamba ialah shalat. Jika shalatnya baik, baiklah seluruh amalannya, dan jika rusak shalatnya, rusaklah amalaannya yang lain”.* ( HR. Thabrani )

Maka dengan mengamalkan shalat yang baik dan benar kaifiyatnya akan membawa dampak yang positif, yakni menumbuhkan jiwa agama sehingga terhindarlah dari segala perbuatan yang keji dan mungkar. Shalat yang baik dan benar, dengan berharap dapat diterima di hadaapn Allah SWT sudah barang tentu shalat yang dilakukan sesuai dengan perintah Allah dan suri tauladan Nabi Muhammad Saw seperti sabdanya :

4

Artinya : “*Kerjakanlah shalat sebagaimana kamu melihat aku mengerjakannya*”. ( HR. Bukhari )

Demikianlah perintah Allah dan Rasul dalam perihal shalat. Sebab itu sedapat-dapat shlat yakni kita kerjakan hendaknya diusahakn benar-benar sesuai dengan shalat yang dicontohkan Nabi Saw dan janganlah hendaknya dilebih-lebihkan atau dikurangkannya.

1. Dimensi medis shalat

Rasulullah SAW bersabda: “Bagaimana pendapatmu apabila seandainya di depan pintu salah seorang di antara kalian terdapat sungai, dimana ia mandi pada sungai tersebut setiap hari sebanyak lima kali, adakah daki yang akan tersisa pada badannya? Mereka menjawab: “Daki mereka tidak akan tersisa sedikitpun”. Rasulullah bersabda: “Demikianlah perumpamaan shalat lima waktu, Allah menghapuskan dosa-dosa dengannya” (H.R Bukhari Muslim)

Sebuah riset di Amerika yang diadakan Medical Center di salah satu universitas di sana ‘Pyok’ - seperti dilansir situs ‘Laha’- menegaskan,bahwa shalat dapat memberikan kekuatan terhadap tingkat kekebalan tubuh orang-orang yang rajin melaksanakannya melawan berbagai penyakit, salah satunya penyakit kanker. Riset itu juga menegaskan, adanya manfaat rohani, jasmani dan akhlak yang besar bagi orang yang rajin shalat.

Riset itu mengungkapkan, tubuh orang-orang yang shalat jarang mengandung persentase tidak normal dari protein imun Antarlokin dibanding orang-orang yang tidak shalat. Itu adalah protein yang terkait dengan beragam jenis penyakit menua, di samping sebab lain yang mempengaruhi alat kekebalan tubuh seperti stres dan penyakit-penyakit akut.

5

Para peneliti ini meyakini bahwa secara umum ibadah dapat memperkuat tingkat kekebalan tubuh karena menyugesti seseorang untuk sabar, tahan terhadap berbagai cobaan dengan jiwa yang toleran dan ridha. Sekali pun cara kerja pengaruh hal ini masih belum begitu jelas bagi para ilmuan, akan tetapi cukup banyak bukti atas hal itu, yang sering disebut sebagai dominasi akal terhadap tubuh. Bisa jadi melalui hormon-hormon alami yang dikirim otak ke dalam tubuh di mana orang-orang yang rajin shalat memiliki alat kekebalan tubuh yang lebih aktif daripada mereka yang tidak melakukannya.

Di samping itu, ada beberapa hasil riset medis yang memfokuskan pada gerakan-gerakan shalat, misalnya: gerakan takbiratul ihram berhasiat melancarkan aliran darah, getah bening (limfe) dan kekuatan otot lengan. Gerakan rukuk  bermanfaat untuk menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (corpus vertebrae) sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf. I’tidal yang merupakan variasi postur setelah rukuk dan sebelum sujud merupakan latihan pencernaan yang baik. Pada waktu sujud aliran getah bening dipompa ke bagian leher dan ketiak dan posisi jantung di atas otak menyebabkan darah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak, maka aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Duduk yang terdiri dari dua macam, yaitu iftirosy (tahiyyat awal) dan tawarruk (tahiyyat akhir) yang perbedaannya terletak pada posisi telapak kaki juga memiliki manfaat medis, saat iftirosy, kita bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan syaraf nervus Ischiadius, posisi ini menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan, sedangklan duduk tawarruk sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih (urethra), kelenjar kelamin pria (prostata) dan saluran vas deferens, jika dilakukan. dengan benar, postur irfi mencegah impotensi. Gerakan salam, berupa memutarkan kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal, bermanfaat sebagai relaksasi otot sekitar leher dan kepala untuk menyempurnakan aliran darah di kepala yang bisa mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah.

Dari sini bisa di ambil konklusi, bahwa tidak terlalu sulit dipahami jika orang yang intens komunikasinya dengan Allah, melalui shalat yang khusyu’ sebagai sarananya, akan berhasil mencapai kemenangan dan keberhasilan di berbagai sendi kehidupan.

6

Sebab, pada saat shalat seorang hamba sedang ada dalam komunikasi langsung dengan sumber energi dan kekuatan, yaitu Allah SWT. Jika kita sudah dekat dengan sumber energi dan sumber kekuatan itu, maka dengan izin-Nya energi dan kekuatan itu akan mengalir ke dalam diri kita. Sehingga dari sana kemenangan dunia dan akhirat yang kita cita-citakan insyaallah bisa dicapai.

1. Manfaat setiap gerakan shalat

TAKBIRATUL IHRAM

Postur: berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah.

Manfaat: Gerakan ini melancarkan aliran darah, getah bening (limfe) dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung di bawah otak memungkinkan darah mengalir lancar ke seluruh tubuh. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah kaya oksigen menjadi lancar. Kemudian kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah. Sikap ini menghindarkan dari berbagai gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas.  
  
RUKUK  
  
Postur: Rukuk yang sempurna ditandai tulang belakang yang lurus sehingga bila diletakkan segelas air di atas punggung tersebut tak akan tumpah. Posisi kepala lurus dengan tulang belakang.

Manfaat: Postur ini menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (corpus vertebrae) sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf. Posisi jantung sejajar dengan otak, maka aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi relaksasi bagi otot-otot bahu hingga ke bawah. Selain itu, rukuk adalah latihan kemih untuk mencegah gangguan prostat.

7

I’TIDAL  
  
Postur: Bangun dari rukuk, tubuh kembali tegak setelah, mengangkat kedua tangan setinggi telinga.

Manfaat: I’tidal adalah variasi postur setelah rukuk dan sebelum sujud. Gerak berdiri bungkuk berdiri sujud merupakan latihan pencernaan yang baik. Organ organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Efeknya, pencernaan menjadi lebih lancar.

SUJUD  
  
Postur: Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi pada lantai.  
Manfaat: Aliran getah bening dipompa ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan darah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Karena itu, lakukan sujud dengan tuma’ninah, jangan tergesa gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak. Postur ini juga menghindarkan gangguan wasir. Khusus bagi wanita, baik rukuk maupun sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan.

8

DUDUK  
  
Postur: Duduk ada dua macam, yaitu iftirosy (tahiyyat awal) dan tawarruk (tahiyyat akhir). Perbedaan terletak pada posisi telapak kaki.  
Manfaat: Saat iftirosy, kita bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan syaraf nervus Ischiadius. Posisi ini menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan. Duduk tawarruk sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih (urethra), kelenjar kelamin pria (prostata) dan saluran vas deferens. Jika dilakukan. dengan benar, postur irfi mencegah impotensi. Variasi posisi telapak kaki pada iffirosy dan tawarruk menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian relaks kembali. Gerak dan tekanan harmonis inilah yang menjaga. kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.

SALAM  
  
Gerakan: Memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal.  
Manfaat: Relaksasi otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah di kepala. Gerakan ini mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah.

BERIBADAH secara, kontinyu bukan saja menyuburkan iman, tetapi mempercantik diri wanita luar‑dalam.

9

PACAU KECERDASAN

Gerakan sujud dalam salat tergolong unik. Falsafahnya adalah manusia menundukkan diri serendah‑rendahnya, bahkan lebih rendah dari pantatnya sendiri. Dari sudut pandang ilmu psikoneuroimunologi (ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologis) yang didalami Prof Sholeh, gerakan ini mengantar manusia pada derajat setinggi‑tingginya. Mengapa?  
Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan darah. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yamg memungkinkan darah mengalir maksimal ke otak. Itu artinya, otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang tumakninah dan kontinyu dapat memacu kecerdasan.  
Risetnya telah mendapat pengakuan dari Harvard Universitry, AS. Bahkan seorang dokter berkebangsaan Amerika yang tak dikenalnya menyatakan masuk Islam setelah diam‑diam melakukan riset pengembangan khusus mengenai gerakan sujud.

PERINDAH POSTUR

Gerakan‑gerakan dalam salat mirip yoga atau peregangan (stretching). Intinya untuk melenturkan tubuh dan melancarkan peredaran darah. Keunggulan salat dibandingkan gerakan lainnya adalah salat menggerakan anggota tubuh lebih banyak, termasuk jari kaki dan tangan.

Sujud adalah latihan kekuatan untuk otot tertentu, termasuk otot dada. Saat sujud, beban tubuh bagian atas ditumpukan pada lengan hingga telapak tangan. Saat inilah kontraksi terjadi pada otot dada, bagian tubuh yang menjadi kebanggaan wanita. Payudara tak hanya menjadi lebih indah bentuknya tetapi juga memperbaiki fungsi kelenjar air susu di dalamnya.

10

MEMUDAHKAN PESALINAN

Masih dalam pose sujud, manfaat lain bisa dinikmati kaum hawa. Saat pinggul dan pinggang terangkat melampaui kepala dan dada, otot‑otot perut (rectus abdominis dan obliquus abdominis externuus) berkontraksi penuh. Kondisi ini melatih organ di sekitar perut untuk mengejan lebih dalam dan lama. Ini menguntungkan wanita karena dalam persalinan dibutuhkan pernapasan yang baik dan kemampuan mengejan yang mencukupi. Bila, otot perut telah berkembang menjadi lebih besar dan kuat, maka secara alami ia justru lebih elastis. Kebiasaan sujud menyebabkan tubuh dapat mengembalikan serta mempertahankan organ‑organ perut pada tempatnya kembali (fiksasi).

PERBAIKI KESUBURAN

Setelah sujud adalah gerakan duduk. Dalam salat ada dua macam sikap duduk, yaitu duduk iftirosy (tahiyyat awal) dan duduk tawarruk (tahiyyat akhir). Yang terpenting adalah turut berkontraksinya otot‑otot daerah perineum. Bagi wanita, inilah daerah paling terlindung karena terdapat tiga lubang, yaitu liang persenggamaan, dubur untuk melepas kotoran, dan saluran kemih.  
Saat duduk tawarruk, tumit kaki kiri harus menekan daerah perineum. Punggung kaki harus diletakkan di atas telapak kaki kiri dan tumit kaki kanan harus menekan pangkal paha kanan. Pada posisi ini tumit kaki kiri akan memijit dan menekan daerah perineum. Tekanan lembut inilah yang memperbaiki organ reproduksi di daerah perineum.

11

AWET MUDA

Pada dasarnya, seluruh gerakan salat bertujuan meremajakan tubuh. Jika tubuh lentur, kerusakan sel dan kulit sedikit terjadi. Apalagi jika dilakukan secara rutin, maka sel‑sel yang rusak dapat segera tergantikan. Regenerasi pun berlangsung lancar. Alhasil, tubuh senantiasa bugar.

Gerakan terakhir, yaitu salam dan menengok ke kiri dan kanan punya pengaruh besar pada ke\*kencangan. kulit wajah. Gerakan ini tak ubahnya relaksasi wajah dan leher. Yang tak kalah pen\*tingnya, gerakan ini menghin\*darkan wanita dari serangan migrain dan sakit kepala lainnya.

12

**BAB III**

**KESIMPULAN, SARAN, dan PENUTUP**

1. Kesimpulan
   * Shalat dalam Islam adalah salah satu bentuk “ibadah” yang menjadi sendi agama. Karena di dalam amalan shalat itu tersimpul seluruh rukun agama ( dua kalimat syahadat, pendidikan kebersihan jasmani, pembinaan kesucian hati ).
   * Shalat akan menjadikan manusia bersikap tawadhu', rendah hati, tidak sombong dan tidak angkuh.
   * Shalat lima waktu merupakan kewajiban bagi setiap muslim.
   * Shalat itu merupakan kunci surga dan merupakan penyekat yang menghalangi panasnya api neraka jahannam.
   * Orang yang mengaku beragama Islam, tetapi tidak mau shalat, berarti pengakuannya itu tidaklah benar. Dan orang yang semacam itu ditetapkan masuk neraka.
   * Ibadah dapat memperkuat tingkat kekebalan tubuh karena menyugesti seseorang untuk sabar, tahan terhadap berbagai cobaan dengan jiwa yang toleran dan ridha.
   * Shalat dapat menghidarkan tubuh dari berbagai penyakit.
   * Shalat samadengan olahraga ringan.
2. SARAN

* Jika ingin terhindar dari api neraka maka dirikanlah shalat, karena shalat merupakan kewajiban bagi setiap umat muslim di dunia, dan sebagai penyekat api neraka
* Jika ingin sehat jasmani dan rohani maka rajinlah melaksanakan shalat, karena tiap gerakan shalat bermanfaat bagi kesehatan manusia.

13

**PENUTUPAN**

Akhirnya, saya hanya dapat mengucapkan Alhamdullilah segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang karena dengan limpahan taufik dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas makalah Pendidikan Agama Islam tentang “MANFAAT GERAKAN SHALAT BAGI KESEHATAN MANUSIA”.

Makalah ini berisikan tentang urain manfaat gerakan shalat dalam dimensi medis, yang didapat dari membaca buku dan sebagia browsing melalui internet. Semoga makalah ini dapat ikut andil dalam memberikan informasi bagi masyarakat dan bermanfaat bagi penyusun pada khususnya dan bermanfaat juga bagi yang membacanya.

Shalawat dan salam semoga terlimpah curah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, kepada sahabatnya, dan tidak lupa kepada kita semua selaku umatnya hingga akhir jaman, Amin.

والدينز والصلا ة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى اله وسحبه اجمعين

**14**

**DAFTAR PUSTAKA**

Masduki H. Zainal, *Tuntunan Shalat Lengkap dan Praktis( cetakan keempatbelas, juli 2006 )*, Pustaka SM, Yogyakarta 2006